

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan karakteristik individu dan lingkungan sosial dengan keluhan *pre-sick building syndrome* pada karyawan PT. MKAPR Duri-Riau dapat disimpulkan :

1. Hampir dari separuh responden (48,7%) di PT. MKAPR Duri-Riau mengalami risiko tinggi mengalami keluhan SBS (*pre-SBS*)
2. Hampir dari separuh (46,2%) responden di PT. MKAPR Duri-Riau berumur < 40 tahun, dengan masa kerja lama sebesar 43,6%, yang memiliki kebiasaan merokok sebesar 38,5%, dengan yang memiliki riwayat alergi sebesar 12,8% dan kondisi psikososial buruk sebesar 59%
3. Tidak terdapat hubungan antara umur dengan keluhan *pre-sick building syndrome* pada karyawan di PT. MKAPR Duri-Riau.
4. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *pre-sick building syndrome* pada karyawan di PT. MKAPR Duri-Riau dengan OR=0,144.
5. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan keluhan *pre-sick building syndrome* pada karyawan di PT. MKAPR Duri-Riau.
6. Tidak terdapat hubungan antara riwayat alergi dengan keluhan *pre-sick building syndrome* pada karyawan di PT. MKAPR Duri-Riau.
7. Tidak terdapat hubungan antara kondisi psikososial dengan keluhan *pre-sick building syndrome* pada karyawan di PT. MKAPR Duri-Riau.

## 6.2 Saran

1. Bagi PT. Multikarya Asia Pasifik Raya Duri-Riau
  - a. Menyediakan konseling yang dilakukan langsung oleh HES. Kemudian dapat mengadakan program *refreshing* seperti *Family Gathering/Get Together* untuk membantu mempererat hubungan dan komunikasi antar karyawan maupun antara atasan dengan karyawan.
  - b. *Supervisor* dan HES atau bahkan *site manager* dapat sesekali melakukan observasi pada setiap bidang pekerjaan untuk melihat kondisi karyawan, dan melakukan interaksi agar rasa kantuk karyawan berkurang dan menambah semangat.
  - c. Menyediakan area khusus untuk perokok yang jauh dari area kerja dan menetapkan peraturan penggunaan area yang hanya satu waktu, yaitu ketika istirahat.
2. Bagi Karyawan
  - a. Menggunakan waktu istirahat sebaiknya-baiknya berada di luar gedung konstruksi tempat kerja agar tidak selalu terpapar faktor risiko penyebab keluhan *pre-SBS* terutama suhu.
  - b. Melakukan olahraga fisik minimal 1 kali, mengurangi dan menghindari dari kebiasaan merokok, meningkatkan konsumsi makanan berserat dan berprotein.
  - c. Mengurangi penggunaan AC, dengan membuka jendela pada pagi hari agar terjadi pertukaran udara secara alami dan sinar matahari masuk ke dalam ruangan kerja.
  - d. Selalu menyediakan sebotol air putih ketika bekerja atau minuman ber-ion tapi tidak melebihi dari konsumsi air putih.

- e. Benar-benar menerapkan SSWA (*Self Stop Work Authority*) dengan beristirahat setengah jam setelah 4 jam bekerja terus-menerus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat meneliti variabel suhu pada bagian ruang mekanik dan ruang kantor yang tertutup menggunakan AC, kemudian bandingkan keluhan *pre-SBS* yang dirasakan pada setiap bagian tersebut.
- b. Diharapkan dapat meneliti variabel ergonomi pada karyawan, kemudian bandingkan antara ergonomi yang sesuai dan yang tidak sesuai dengan keluhan *pre-SBS*.
- c. Diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung dan instrumen yang digunakan lebih bervariasi.

